



給食だより

令和2年 5月
栄養士 照屋恵美



たんご

5月5日は“端午の節句”



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



幼児の朝ごはん目安量



幼児(3~5才児)は、朝食で300~350kcal摂取するのが目安。6歳の子はさらにパンやご飯の量を20%増やしていくとよいでしょう。

朝ごはんはしっかりと

1. 朝ごはんは体の目覚ましです
朝ごはんを食べれば、かむことで消化液が出てきて胃腸が動き出し、脳にも刺激が与えられて、体がシャキッと目覚めます。
2. 朝とるべき栄養素があります
朝の体は昨日食べたご飯もすっかり消化しているので、その日体を動かすためのエネルギーを、朝ごはんで補充する必要があります。それが、脳のエネルギー源となる炭水化物のご飯やパンです。量を多く食べられない子でも、とりあえず炭水化物だけでも食べさせましょう。次に必要なのはタンパク質。次にビタミンカルシウムまでとれば合格点。
3. 食欲がでない子には、早起きの習慣を
起きてすぐ食事をするのは無理ですから、食べる時間の30分前くらいには起こすことです。着替えをする、トイレに行くなど、食べる前の決まりごとをつくっておくと、自然に体を動かすことになって、体が目覚めてきます。

▼ ステップ1・・・まずは早起きをしてエネルギーのもとになる食べやすいもので食べる習慣をつけましょう



▼ ステップ2・・・もう一品増やしてみよう！
野菜や果物などを足してみよう。



▼ステップ3：組み合わせて食べよう！



身体を温めてたっぷり野菜スープ

野菜を入れて煮込むだけ！！
雑炊にするのもいいですよ～

厨房コラム 5月に入り梅雨入り間近です。高温多湿になり食品の管理に十分気を付けて下さい。料理の作り置きをせず、その日で食べきれる量を作るといいですね。十分な睡眠とバランスの良い食事を摂り、免疫力を上げてウイルスに負けない体を作りましょうね。顔を触る手の消毒、手洗いの徹底もがんばりましょう！